



CONSIGNES POUR UNE ORGANISATION PAR GROUPE DE 6 PERSONNES

Consignes Générales

- Si vous avez des symptômes Covid 19, si vous êtes cas contact : restez chez vous
- Si vous n'avez pas encore pris ou renouvelé votre adhésion à Nature et Sentiers : faites le avant de revenir aux points de RDV de l'association
- Si votre certificat médical n'est plus valable, différez votre venue après nous en avoir transmis un nouveau. Consultez Nicole Trotignon, en cas de doute.
- Ayez votre carte de licence à jour toujours sur vous
- *Prévenir l'association de toute détection ou suspicion de contamination vous concernant en précisant la date du dernier contact avec les membres de l'association.*

Consignes pour la randonnée et la marche nordique

- Port du masque obligatoire avant et après la marche ainsi que dans les zones obligatoires
- Pointage des présents
- Pas de rassemblement de plus de 6 personnes, y compris pendant les pauses
- Maintien des distances entre groupes
- Utilisation de matériel personnel
- Pendant les pauses : distance minimum 1 mètre entre chaque pratiquant
- Pendant la marche : 1 mètre en latéral, minimum 1 mètre à 4 km/h, 2 mètres à 6 km/h

Consignes pour les randonnées

- Prévenir de sa participation au moins deux jours à l'avance : l'association par courriel ou l'animateur par téléphone ou SMS (numéros des animateurs disponibles sur le site internet en zone « adhérents »)
- Pour les animateurs volontaires pour aider le jour de la randonnée, prendre contact avec l'animateur au moins deux jours à l'avance
- Le pointage des présents et l'organisation des groupes de 6 se fera sur place par le ou les animateurs en fonction des participants inscrits
- Une copie du parcours de la randonnée sera donnée à chaque groupe
- Le départ de chaque groupe et les distances entre groupes (une dizaine de mètres si possible en restant à vue les uns des autres) seront organisés par l'animateur en fonction des personnes présentes
- Respect des distances pendant la marche et pas de regroupement de plus 6 personnes à la pause

Consignes pour la marche nordique

- Positionnement des animateurs sur le parking
 - Rapides (référence Patrick M) : près de leurs places habituelles de stationnement seconde partie du parking
 - Médioms (référence Hervé) : près de la sortie du parking
 - Modérés (référence Françoise) : à l'entrée du parking
 - Moyens (référence Patrick P) : près de la barrière et du panneau
 - Les autres (Elisabeth, Catherine, Michèle, Alain M, Marie-Pierre, Adèle, Gertrude, Alain C) : près de la table : Ils se répartiront en fonction des besoins
- Organisation des groupes
 - Chaque adhérent rejoint rapidement son animateur de prédilection
 - Médioms : Hervé, si Michel est présent, cela fait 2 groupes. Les personnes non prises en compte rejoignent le centre du parking
 - Modérés : Françoise et Gertrude : cela fait 2 groupes
 - Rapides : Patrick M, Alain C : cela fait 2 groupes
 - Moyens et médioms : se répartissent les autres personnes
- Pointage
 - Pointage par groupes sur les listes détenues par les animateurs
 - Départ du groupe dès que le pointage est effectué
- Echauffements et étirements par groupe
- Pas de regroupement de plus de 6 lors des pauses
- Respect des distances

***LE RESPECT DE CES CONSIGNES PAR TOUS EST INDISPENSABLE POUR
MAINTENIR LES RANDONEES ET LES MARCHES***

MERCI DE VOTRE COMPREHENSION ET DE VOTRE CIVISME

Nota : Tout cela peut être remis en cause en fonction de l'évolution de la situation